



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung



**Katholische
Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Wuppertal-Solingen-Remscheid**

Tätigkeitsbericht 2023

Herausgeber:

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Wuppertal-Solingen-Remscheid

Alte Freiheit 1

42103 Wuppertal

Telefon: 02 02 . 45 61 11

Telefax: 02 02 . 45 69 14

Mail: info@efl-wuppertal.de

www.efl-wuppertal.de

Redaktionsteam: Susanne Wegner, Christiane Becker-Lehnik, Felizitas Kracht

Layout: Johannes Heling

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem vorliegenden Jahresbericht geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Arbeit.

Auch im Jahr 2023 hatten wir noch immer und auf ganz unterschiedlichen Ebenen mit den Folgen der Coronapandemie zu tun. Verschobene, nicht ausgetragene oder chronifizierte Konflikte führen nicht selten zu Trennungen, mindestens aber zu Krisen. Wir erleben erschöpfte Menschen, die unter den Abbrüchen von Beziehungen und Aktivitäten (immer noch) leiden.

Menschen aller Altersgruppen haben sich mit dem Wunsch an uns gewandt, sie in Fragen der Partnerschaft oder in persönlichen Lebenskrisen zu unterstützen. In der Lebensberatung begegnet uns wieder eine Vielzahl von Anliegen. Die Palette reicht von A wie Antriebslosigkeit bis Z wie Zukunftsängste.

Unsere Beratungsstelle hat im April 2023 ihr 70jähriges Jubiläum gefeiert. Aus diesem Anlass haben wir den Fachtag „Paare und Sucht“ für unsere Kooperations- und Vernetzungspartner veranstaltet. Die positive Resonanz und die vielen Rückmeldungen haben uns gezeigt, wie relevant dieses Thema ist. Die beiden Artikel unserer Kollegin Christiane Becker-Lehnick geben einen guten Überblick über die unterschiedlichen Facetten des Themas und die weitreichende Betroffenheit in Partnerschaften und Familien.

Ein weiterer Vernetzungstag zum Thema Trennungs- und Scheidungsberatung hat viele der an diesem Thema beteiligten Akteure auf Wuppertaler Stadtebene zusammengeführt. Der Tag hat gezeigt, wie wichtig es ist voneinander zu wissen, Synergieeffekte zu nutzen und zu provozieren, Kooperation anzuregen und zu vertiefen. Seit einigen Jahren schon gibt es das Wuppertaler Verbundprojekt „Kinder im Blick“ (KIB) in dem es um einen guten Umgang mit Kindern in Trennungs- und Scheidungssituationen geht. Aufgrund der Bedeutung des Themas wird es auch 2024 einen weiteren Vernetzungstag geben. Die Beschäftigung mit dem Thema wird fortgesetzt.



Knappere Ressourcen und der allgegenwärtige Fachkräftemangel werden dazu beitragen, dass Kooperation und Vernetzung in der Zukunft noch wichtiger werden. Das ist bestimmt nicht verkehrt!

Danken möchten wir all' den Menschen, die unsere Arbeit unterstützen, insbesondere Stadtdechant Dr. Bruno Kurth sowie Frau Ulrike Lehmkuhl als Geschäftsführerin unseres Trägers, dem Förderverein, allen Spendern und Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit und vor allem unseren Ratsuchenden, die uns immer wieder ihr Vertrauen schenken.

Felizitas Kracht, Leitung

Prof. Dr. Michael Klein, KatHo Köln

Veränderung beginnt mit F

Professor Dr. Michael Klein ist Dozent für klinische Psychologie und Suchtforschung an der Katholischen Hochschule in Köln. Zum Fachtag „Paare und Sucht“ anlässlich des 70-jährigen Bestehens der Wuppertaler EFL-Beratungsstelle referierte er zum Thema „Partnerschaft und schädigendes Konsumverhalten“. Klein unterstrich den Stellenwert von Beratung suchtbelasteter Paare mit den Worten: „Klienten, die weitergereicht werden, kommen nicht an.“ Trotz erwiesener Evidenz sei die Paartherapie kein Regelverfahren in der Suchthilfe. Der Referent begründete die Relevanz und Wirksamkeit paartherapeutischer Interventionen mit empirischen Erkenntnissen aus Therapie und Partnerschaftspsychologie. Er stellte Inhalte für die Paarberatung vor und charakterisierte die persönlichen, familiären und gesellschaftlichen Auswirkungen einer Suchterkrankung auf verschiedene Lebensbereiche.

Suchtkranke Menschen in einer Partnerschaft erhielten bislang kaum paartherapeutische Hilfen, obwohl zahlreiche Untersuchungen zeigten, dass hierdurch bessere Ergebnisse erzielt werden könnten, kritisierte Klein. Voraussetzung sei aber, dass die Partnerschaft positiv gesehen werde. Männer wie Frauen schätzten die Partnerschaft insgesamt unglücklicher ein als die Betroffenen selbst. In der Postakutbehandlung sollten den Empfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften zufolge sowohl Angehörigenarbeit als auch Paartherapie angeboten werden (AWMF-Leitlinien Alkohol). Hier sehe er eine Kooperationschance für EFL- und Suchtberatung. In Deutschland lebten etwa 1,8 Millionen alkoholabhängige Menschen. Die Zahl der Angehörigen, die im direkten Umfeld Alkoholabhängiger lebten, sei hoch: Auf einen Betroffenen kämen ca. 1,6 Angehörige.

Insbesondere die Konzepte der verhaltensorientierten Paarberatung BCT (Behavioural Couples Therapy) seien für suchtbelastete Paare empfehlenswert und nachweislich erfolgreich, sagte der Suchtexperte. Hierbei handle es sich um Trainingseinheiten der positiven Reziprozität, der Kommunikation und der Problemlösung. Weitere Bestandteile seien die kognitive Umstrukturierung und das Fördern von Zärtlichkeit und Sexualität in der Partnerschaft.

Klein erläuterte, ein suchtbelastetes Paar müsse zunächst für eine Beratung bzw. Therapie gewonnen und motiviert werden. Die Abstinenz müsse in der Postakutphase unterstützt, teilweise kontrolliert und durch weitere Abstinenzhilfen im alltäglichen Leben gefördert werden. Dies geschehe beispielsweise auch durch das Betrachten und Besprechen stressiger Alltagssituationen. Positive gemeinsame Unter-

nehmungen und Erfahrungen, gegenseitiges Belohnen und Verstärken des Paares sollten gefördert werden. Kommunikative Fähigkeiten müssten eingeübt werden, so dass die Partnerschaft sich insgesamt verbessere. Als Beispiele nannte Klein aktives Zuhören oder z.B. das Ausdrücken von Gefühlen, ohne dabei verletzend zu sein. Es gebe eine Vielzahl an weiteren Interventionen für Suchterkrankte und deren Angehörige wie Sexualberatung, Trennungs- und Scheidungsbewältigung oder Rückfallprophylaxe.

Etwa 40 Prozent der Kinder suchtkranker Eltern (bundesweit ca. 1,6 Millionen) werden nach den Worten des Psychologen später selbst suchtkrank, weil nicht früh genug interveniert werde. Sie litten unter dem hohen Stresspegel innerhalb ihrer Familie, unter psychischer, physischer und sexualisierter Gewalt. Töchter alkoholkranker Väter zeigten häufig co-abhängige Verhaltensmuster und heirateten in etwa 45 Prozent der Fälle einen (später) alkoholkranken Partner. Sucht sei die häufigste psychische Störung bei Männern: „In suchtbelasteten Partnerschaften ist meist der männliche Partner erkrankt.“ Eine Abhängigkeitserkrankung kann laut Klein auch als „Augenkrankheit“ bezeichnet werden: Wahrnehmungsprozesse seien gestört, ebenso die Erlebnis- und Gefühlsverarbeitung. Die Realität werde verzerrt und insofern abgewehrt. Lügen seien, bewusst oder unbewusst eingesetzt, als eine Abwehr der Realität und negativer Emotionen zu verstehen.

Ein Suchtmittel diene der Regulation von Interaktionen, vor allem der Regulierung von Nähe und Distanz innerhalb Familie und Partnerschaft, erklärte der Forscher. Das Familiensystem oder Einzelne versuchten zunächst, die Störungen im System auszugleichen, beispielsweise durch Verdrängen, Verleugnen, Schamabwehr oder auch durch veränderte Rituale bei Familienfeiern. Ein komplizenhaftes Verhalten unterstütze jedoch die Suchterkrankung durch mangelnde innerfamiliäre oder intradyadische, also innerpartnerschaftliche Abgrenzung. Problematische Familiendynamiken und das Wissen über transgenerationale Entwicklungen zeigten die gesellschaftliche Notwendigkeit paartherapeutischer Unterstützung Betroffener.

Bei Partnerinnen alkoholabhängiger Männer (ca. 1,3 Mio) sind nach Kleins Erkenntnissen häufig ein niedriges Selbstwertgefühl und eine Tendenz zu übermäßiger Verantwortungsübernahme und Helferimpulsen zu beobachten. Die Partnerinnen litten oft unter Ängsten, vor allem unter sozialen Ängsten und Zwängen, gepaart mit Perfektionismus und Konfliktvermeidung. Im Zusammenhang mit der Sucht-

erkrankung des Partners führe dies zunächst dazu, den erkrankten Partner und sein Verhalten zu entschuldigen und ihn rechtfertigen zu wollen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung komme es dann zu einem misstrauisch-zwanghaften Kontrollverhalten, was beispielsweise am Suchen von Verstecken für das Suchtmittel deutlich werde.

Die betroffenen Partnerinnen zeigten einen unaufrichtigen Umgang mit sich selbst und anderen in Bezug auf ihre eigenen Gefühle und der eigenen Rolle im Abhängigkeitssystem, stellte Klein fest. Infolgedessen komme es zu Belastungen wie Vernachlässigung durch den Partner, Unzuverlässigkeit und Unberechenbarkeit. Partnerschafts- und Familienkonflikte nähmen zu, ebenso finanzielle Konflikte und Verschuldung, soziale Isolierung und ein drohender oder tatsächli-

cher Arbeitsplatzverlust. Partnerinnen von suchterkrankten Männern seien oft von Extrembelastungen wie Aggressionen und Gewalttätigkeit betroffen, bis hin zu sexuellen Übergriffen, Missbrauch und Vergewaltigung.

Der Wille zur Veränderung ist nach Angaben des Referenten bei einer Abhängigkeitserkrankung meistens fremdmotiviert. „Veränderung beginnt mit F“, sagte Klein, denn bei Alkohol- und Drogenstörungen gehe es um Lebensbereiche wie Familie, Finanzen, Firma, Führerschein, Fitness und Freunde, die in hohem Maß beeinträchtigt seien. Die Fremdmotivation könne genutzt und eine Eigenmotivation aufgebaut werden. Klein betonte abschließend die Notwendigkeit von Innovationen in der Suchthilfe, insbesondere im Blick auf Angebote in der Paartherapie und in der Familienpädagogik.

Christiane Becker-Lehnick

Alles Leben ist Wandlung und Entwicklung gleichermaßen.

*Nur wenn wir uns bewegen,
bereit zu Neuem sind, unsere Perspektiven einmal verändern,
können wir reifen und wachsen.*

*Wer selber nicht bereit ist zu einem Neuanfang,
der wird vom Leben dazu herausgefordert.*

*Die Herausforderungen des Lebens laden uns ein,
die eigenen Komfortzonen zu verlassen,
aus ihnen heraus zu treten und aufzubrechen.*

*Das ist nicht immer einfach
und schon gar nicht bequem.*

*Das bedeutet Arbeit und erfordert Spontaneität und Flexibilität.
Vor allem aber Mut und Vertrauen.*

*Je mehr ein Mensch sich dessen bewusst wird,
desto einfacher wird es ihm fallen,
sich dem Rhythmus des Lebens hinzugeben
und mühsame Situationen in bereichernde Erfahrungen umzuwandeln.*

Vieles kann so zum Segen werden.

(Thomas Diener)

Kristina Tietze

„Du, ich und die Sucht“

Die Sozialpädagogin, Sucht- und EFL-Beraterin Kristina Tietze hat Erfahrung sowohl in der Suchthilfe als auch in der Beratung suchtbelasteter Paare. Anlässlich des Fachtages zum 70-jährigen Jubiläum der Wuppertaler Beratungsstelle referierte auch sie zum Thema Paare und Sucht. In ihren Thesen forderte sie, die Sucht nicht aus der Paarberatung auszuklammern, sondern das Thema zur Sprache zu bringen. **Der alte Mythos „Suchtberatung geht vor Paarberatung“ habe keine empirische Basis und müsse abgelöst werden.** In ihrem Vortrag erläuterte Tietze, wie Suchtbelastungen in der Paarberatung thematisiert werden können und inwiefern Abhängigkeitserkrankungen das Leben der Betroffenen und ihrer Familien verändern. Sie veranschaulichte zudem typische Verhaltensmuster.

Zur Frage, wie dem tabuisierten Thema Sucht im Rahmen einer Paarberatung Raum gegeben werden kann, stellte Tietze eine Checkliste vor. Zunächst sollte demnach in jeder Paarberatung konkret nach Suchtverhalten gefragt und Offenheit signalisiert werden, auch schwierige Themen zu benennen. Abhängigkeitserkrankungen seien häufig sehr schambelastet und würden totgeschwiegen. In der Beratung könne ein gemeinsamer Raum mit dem Paar geschaffen werden, in dem das Suchtmittel ohne Scheu von allen Seiten betrachtet werden könne: Welche positiven Seiten hat der Substanzkonsum für einen Menschen? Was ist der Gewinn? Nach dem „Nutzen“ einer Substanz zu fragen, könne ein hilfreicher „Türöffner“ sein für das weitere Gespräch. Sucht sei immer ein schleichender Prozess mit einer Geschichte. Der Konsum von Suchtmitteln, auch bei Verhaltenssuchten, habe immer eine Funktion. Er führe zur Ausschüttung von Endorphinen und so könnten negative Gefühle verdrängt werden. Tietze empfahl, im Verlauf der Beratung die besondere Situation der Angehörigen zu beleuchten: Was bedeutet es für die Partnerin, den Partner oder die Kinder, wenn Alkohol oder Drogen in der Familie konsumiert werden? Was erleben sie und wie geht es allen Beteiligten damit? **In einer Partnerschaft sei das Suchtmittel oft wie eine „heimliche Affäre“ und beide Seiten fühlten sich unter Druck.** Lügen und betrügen seien an der Tagesordnung und erschwerten den Umgang miteinander. Im Zusammenhang mit Abhängigkeitserkrankungen entstehen nach Tietzes Worten bei nicht betroffenen Partnern und Partnerinnen Scham- und Schuldgefühle sowie eine chronische Überlastungssituation. Persönliche Bedürfnisse würden vernachlässigt und infolgedessen komme es zu eigenen Erkrankungen.

Hat ein suchtbelastetes Paar Kinder, dann erhöht sich nach Angaben der Referentin durch die Elternschaft der Druck im Paar- und Familiensystem. Die Eltern-Kind-Beziehungen seien stark belastet und die kindliche Entwicklung werde negativ beeinflusst. Die Kinder lebten in einer ständigen Atmosphäre der Unsicherheit und Angst. Sie litten oft unter mangelnder

emotionaler Zuwendung und Geborgenheit. Es entstünden gestörte Hierarchien in der Familie, indem Kinder parentifiziert würden. Häufige Streitigkeiten, Vertrauens- und Respektverlust und insgesamt starke Stimmungsschwankungen bestimmten das Miteinander. Psychische und physische Gewalt sowie Beziehungsabbrüche seien bekannte Folgen von Suchtbelastungen. Darüber hinaus erschwerten Vorwürfe aus dem Umfeld des Paares den Alltag. **Das gesamte Leben und Erleben drehe sich oft nur noch um die Sucht und so könne eine Suchterkrankung das gemeinsame Dritte in einer Beziehung werden.**

Ein ständiges Gefühl der Verantwortung für Konsum oder Nichtkonsum bewirkt laut Tietze die sogenannte Co-Abhängigkeit oder Mitbetroffenheit. Die Pädagogin und Beraterin beschrieb drei Phasen dieser Entwicklung: Zunächst werde die „Beschützerphase“ erlebt, in der die betroffenen Paare meist keine Beratung aufsuchten. Darauf folge eine „Kontrollphase“, die noch mehr Lügen, Streit und Betrug hervorbringe. Schließlich komme es zur „Anklagephase“, in der die Paare dann zur Beratung kämen. Die Beziehung sei in diesem Stadium vor allem von Vorwürfen und von Resignation bestimmt. Es gebe keine Begegnung mehr auf Augenhöhe.

In der Beratung sollten sachliche Informationen weitergegeben werden können, sei es zu einer Substanz oder zum Verlauf von Abhängigkeitserkrankungen und den damit verbundenen Folgen, sagte Tietze. Die Betroffenen müssten in die Verantwortung genommen werden. Dies könne unter anderem durch die Arbeit mit Lebenslinien geschehen: Wo komme ich her? Wie hat sich mein Leben entwickelt, wo möchte ich hin und wo möchte ich in ein paar Jahren sein? In diesem Zusammenhang könnten verschiedene Zukunftsperspektiven aufgezeigt werden, je nach Verlauf einer Suchterkrankung und der bereits vorhandenen oder gegebenenfalls noch aufzubauenden Veränderungsmotivation. Suchterkrankungen führten in schwierige soziale Lebensverhältnisse. Sie hätten Isolation und Einsamkeit zur Folge, gepaart mit finanziellen Sorgen und Existenzängsten.

Beraterinnen und Berater sollten nach Ansicht der Suchthilfe-Expertin Netzwerkarbeit leisten durch Kontakt und Austausch mit der Suchtberatung bzw. einer Suchtpräventionsstelle. Je nach Beratungsfall brauche es interdisziplinäre Fallbesprechungen. Die Betroffenen könnten vernetzt werden, beispielsweise durch eine Vermittlung an Sucht-Selbsthilfegruppen wie den Kreuzbund oder ähnliche Gruppen und Einrichtungen. Der Verein Nacoa habe sich die Interessenvertretung von Kindern aus suchtbelasteten Familien zur Aufgabe gemacht und könne hilfreiche Unterstützung anbieten. Mit einem bildlichen Vergleich ermutigte die Referentin das anwesende Publikum abschließend dazu, die Suchtbelastung von Paaren in der Beratung zu thematisieren: **Es gelte, so viele „Blumensamen“ wie möglich auszusäen.**

Christiane Becker-Lehnick

Unser interdisziplinäres Team

Die Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle kommen aus verschiedenen psychosozialen Grundberufen. Sie verfügen alle über die Zusatzausbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung bzw. den Master of Counseling nach den Richtlinien des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) und der Kath. BAG e.V.

Leitung:

Felizitas Kracht: Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Trauma-Beraterin

Mitarbeiter*innen in Wuppertal:

Johanna Jost: Ethnologin M.A

Nora Klar: Dipl. Heilpädagogin in Elternzeit

Susanne Laubersheimer: Pädagogin, Psychologin B.Sc.

Leonie Losch: Hebamme B.Sc

Ulla Massin: Dipl. Theologin

Anita Parachalil: Dipl. Theologin

Marina Völkel: Sozialpädagogin M.A, Erlebnispädagogin, Syst. Familientherapeutin, Sexualpädagogin i.A.

Sabine Wittwer: Dipl. Sozialpädagogin, Syst. Familientherapeutin

In Remscheid:

Ulla Massin s.o.

Susanne Wegner: examinierte Krankenschwester, Psychologin M.Sc, Syst. Familientherapeutin

In Solingen:

Christiane Becker-Lehnick: Hebamme B.Sc. ab 01.11.23

Susanne Laubersheimer: s.o. ab 01.11.23

Ingrid Roth: Pädagogin, Psychotherapeutin (HPG), Psychosynthese-Beraterin bis 31.10.23

Sabine Wittwer: s.o.

Honorarkräfte:

Richard Jost: Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Psychologin

Jessica Peikert: Sozialpädagogin

Christopher Then: Jurist

Mathias Steinmüller: Lehrer

Studierende im Studiengang Master of Counseling:

Jessica Peikert: Sozialpädagogin

Christopher Then: Jurist

Sekretariat:

Sibylle Fritsche: Verwaltungsmitarbeiterin

Jasmin Krause: Verwaltungsmitarbeiterin ab 01.11.23

Katja Wierzba: Verwaltungsmitarbeiterin bis 30.09.23



*Obere Reihe von links nach rechts: Marina Völkel, Leonie Losch, Sibylle Fritsche, Susanne Wegner, Ingrid Roth, Felizitas Kracht, Sabine Wittwer
Untere Reihe von links nach rechts: Christiane Becker-Lehnick, Johanna Jost, Susanne Laubersheimer, Ursula Massin, Anita Parachalil*

Drei Fragen am Morgen:

„Was ist gut an meinem Leben?“

„Worüber kann ich glücklich sein?“

„Wofür sollte ich dankbar sein?“

(Henri David Thoreau)

Externe Fortbildungen

- Jahrestagung des Bundesverbandes der kath. Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen „Bleibt alles anders“-Gesellschaft braucht Beratung
- Ausbildung zur Kursleiterin „Kinder im Blick“
- Weiterbildung ‚systemische Familientherapie‘, IFS Essen
- Beratung und Coaching mit dem Inneren Team: Grundlagen und Erhebung
- Sexualtherapie ISI Berlin
- Reinszenierung erkennen, verstehen und bearbeiten; Dr. Ingeborg Volger
- Beratung und Mediation hochskalierender Paarsysteme, Almut Fuest-Bellendorf

Externe Supervision und regelmäßige interne Veranstaltungen

- Fallsupervision der Beratungsarbeit mit Eleonore Wolf
- Supervision Online-Beratung mit Florian Klampfer
- Familien- und Systemaufstellungen – Intervisionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Leitung von Paarseminaren - Intervisionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Teambesprechungen mit allen MitarbeiterInnen
- Teamtag zur Organisationsentwicklung
- Praxisanleitung der TeilnehmerInnen des Studiengangs Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Intervisionsgruppe ‚Kinder im Blick‘

Regelmäßige Arbeitskreise und Vernetzung

- Konferenz der Leiter-innen der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln
- Arbeitskreis Kooperation mit Familienzentren im Erzbistum Köln
- Netzwerktreffen „Frühe Hilfen“
- Arbeitskreis Familienberatungsstellen Wuppertal einschließlich Netzwerktreffen mit dem BSD Wuppertal
- Fachgruppe Beratung in Lebensfragen

- Netzwerktreffen mit dem BSD Wuppertal
- Arbeitskreis Psychosoziales und Behinderung
- Forum Ess-Störungen
- Arbeitskreis Flucht und Migration
- Zusammenarbeit mit ANN (Aktion neue Nachbarn) und Caritas-Projekt „Bunt stiften“
- Arbeitskreis Trennungs- und Scheidungsberatung
- Bündnis gegen Depression
- Verbund der freien Anbieter
- Stadtteilkonferenz Ostersbaum
- Stadtkonferenz kath. Fachverbände Wuppertal
- Arbeitskreis Beratungsstellen Solingen
- Runder Tisch gegen häusliche Gewalt, Solingen
- Arbeitskreis Hilfen zur Erziehung, Remscheid
- Arbeitskreis Psychotherapie und Beratung, Remscheid
- Interdisziplinärer Arbeitskreis FamFG, Remscheid
- Arbeitskreis Kinder im Blick, Remscheid/Wuppertal
- Arbeitskreis psychosoziale Notfallversorgung, Remscheid
- Psychosozialer Arbeitskreis, Remscheid
- Arbeitskreis „Eltern stärken – Kinder schützen“, Remscheid
- AG 4 ‚Beratung und Prävention‘ Wuppertal
- PHoS - Palliatives Hospiz Solingen
- Suchtberatung Caritasverband Wuppertal/Solingen
- Telefonseelsorge Wuppertal und Solingen
- AG „junge EFL“ Bistum Köln
- Kooperation mit neun Familienzentren in Wuppertal, Solingen, Remscheid und Wermelskirchen
- Angebote in 9 Familienzentren
- Sprechstunden
- fachliche Unterstützung der Erzieher*innen

Veranstaltungen in Kooperation mit:

- Kath. Bildungswerk Wuppertal/Remscheid/Solingen
- Kath. Familienbildungsstätte
- Ehe- und Familienpastoral
- EFL im Bistum Münster

Statistik EFL Wuppertal-Solingen-Remscheid 2023

Beratungsformen und Beratungsstunden	Einzelberatung	1139	35,9%
	Paarberatung	1714	54,2%
	Familienberatung	56	1,8%
	Gruppenberatung	240	7,6%
	Sonstiger Fachkontakt	17	0,5%
	Beratungsstunden insgesamt	3166	100%
Alter der Ratsuchenden	0 bis unter 20	6	0,7%
	20 bis unter 30 Jahre	60	6,7%
	30 bis unter 40 Jahre	271	30,3%
	40 bis unter 50 Jahre	219	24,5%
	50 bis unter 60 Jahre	172	19,2%
	60 bis unter 70 Jahre	120	13,4%
	70 bis unter 80 Jahre	39	4,4%
	80 Jahre und älter	7	0,8%
	Ratsuchende Personen insgesamt	894	100%
Geschlecht	weibliche Klienten	526	59%
	männliche Klienten	368	41%
Konfession	katholisch	298	33,3%
	evangelisch	284	31,8%
	sonstige	70	7,8%
	ohne Konfession	242	27,1%
Herkunftsland (Migrationshintergrund)	Deutschland	776	86,8%
	ausländisch – europäisch	70	7,8%
	ausländisch – außereuropäisch	48	5,4%
Familienstand	ledig	205	22,9%
	verheiratet	589	65,8%
	geschieden	81	9,1%
	verwitwet	19	2,2%
Aktuelle Familienform der Beratungsfälle	ohne Kinder	135	22,1%
	Fälle mit Kindern unter 18 J.		
	• leibliche Eltern	247	40,3%
	• Patchworkfamilie	46	7,5%
	• Alleinerziehende	26	4,2%
	• nicht mit Kindern zusammenlebende Väter/Mütter	19	3,1%
Fälle mit ausschließlich volljährigen Kindern	140	22,8%	
	Beratungsfälle insgesamt	613	100%
Kinderzahl (unabhängig vom Alter der Kinder)	Fälle ohne Kinder	138	22,4%
	Fälle mit 1 Kind	154	25,0%
	Fälle mit 2 Kindern	209	33,9%
	Fälle mit 3 Kindern	66	10,7%
	Fälle mit 4 und mehr Kindern	49	8,0%
Alter der Kinder	0 bis unter 3 Jahre	67	6,9%
	3 bis unter 6 Jahre	110	11,3%
	6 bis unter 10 Jahre	149	15,3%
	10 bis unter 14 Jahre	106	10,9%
	14 bis unter 18 Jahre	91	9,4%
	18 bis unter 21 Jahre	66	6,8%
	21 bis unter 27 Jahre	123	12,7%
	27 Jahre und älter	259	26,7%
		Kinder insgesamt	971
Onlineberatung	Anzahl der Online-Klienten	32	
	Onlineberatung in Stunden	80	

Unser Beratungsangebot im Überblick

Partnerschaftsberatung

(Ehe)Paare werden frühzeitig in ihren Beziehungs- und Erziehungskompetenzen gestärkt, damit ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie gelingt. Das präventiv ausgerichtete Angebot vermittelt Fertigkeiten einer guten Kommunikation und Stressbewältigung, es stärkt das Wir-Gefühl und hilft, Fehler zu vermeiden oder frühzeitig zu korrigieren. Frühe Interventionen sollen Entwicklungen und Veränderungen ermöglichen, bevor sich Problemlagen entwickeln oder gar verfestigen.

Trennungs- und Scheidungsberatung

Bei Trennung und Scheidung hilft die Beratungsstelle den Beteiligten bei der emotionalen Verarbeitung des Geschehens und unterstützt Eltern bei der Wahrnehmung der gemeinsamen elterlichen Sorge. Ziel sind einvernehmliche Lösungen, die den Kindern einen möglichst unbelasteten Kontakt zu Vater und Mutter ermöglichen, damit Elternschaft auch unter erschwerten Bedingungen gelingt.

Partnerschafts-konflikt-beratung

Die (Ehe)Paare erfahren Unterstützung bei der Lösung bestehender Probleme. Sie lernen, destruktive Interaktionsmuster zu erkennen und abzubauen. Sie erhalten Anleitung zur konstruktiven Konfliktlösung und machen die Erfahrung, wie sie das Miteinander in ihrer Beziehung und Familie positiv beeinflussen können. Ernsthaftige Krisen sollen so abgewendet oder bewältigt werden.

Lebensberatung

An der Schnittstelle zur Therapie berät die EFL in einer Vielzahl psychologischer Fragen und Anliegen wie z. B. Umgang mit depressiven Verstimmungen, mit Selbstwertproblemen und Kränkungen, Verlust und Trauer, Krankheit und Alter. Sie hilft bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und Krisen. Sie unterstützt bei Problemen im beruflichen Kontext und in Fragen der persönlichen Entwicklung. Auch nutzen Menschen das Beratungsangebot zur Überbrückung der Wartezeit auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz oder zur Nachsorge.

Familienberatung

In den Familiengesprächen erhält jedes Familienmitglied die Möglichkeit, seine Sicht der familiären Probleme einzubringen. So können unter Berücksichtigung aller Beteiligten mit ihrer jeweils eigenen Perspektive neue Lösungen für innerfamiliäre Schwierigkeiten entwickelt werden.

Gruppenberatung

Der Austausch über Lebensprobleme oder Partnerschaftskonflikte hilft in der Gruppenarbeit, sich über Auswege zu verständigen. Bei diesem Ansatz wird der Reichtum an Erfahrungen aller Gruppenteilnehmer genutzt, um Lösungsversuche miteinander zu besprechen und mit Hilfe der Gruppe zu erproben. Das gemeinsame Lernen und die gegenseitige Unterstützung führen zu einem zusätzlichen Mehrwert für die Teilnehmenden.

Krisenintervention

In besonders kritischen Lebenssituationen können in der Beratungsstelle auch kurzfristig lösungsfokussierte Gespräche zur Krisenintervention vereinbart werden. Dadurch werden Ratsuchende in unmittelbarer Handlungsnotwendigkeit unterstützt.

Onlineberatung

Ratsuchende können sich über das Internet zeitlich flexibel, ortsunabhängig und auf Wunsch auch anonym an diesen Dienst der Beratungsstellen wenden. Per E-Mail- und Chatberatung erhalten Einzelpersonen und Paare Hilfe und Unterstützung bei der gemeinsamen Lebensplanung, der Bewältigung von Beziehungskonflikten und bei Sorgen aus dem Alltag.

Flüchtlingsberatung

Für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung bieten wir bei Krisen, psychischen und Beziehungsproblemen Beratung an. Einige Mitarbeiter sind in NET - narrative Expositionstherapie - geschult und in der Lage eine Kurzzeit-Traumabklärung anzubieten.



Wie Sie uns unterstützen können und was Ihre Spende bewirkt

Die Beratung der EFL ist ein kostenfreies Angebot, von dem alle Ratsuchenden unabhängig von ihrer finanziellen Situation Gebrauch machen können. Der Wunsch nach Beratung übersteigt aber erheblich die von der Kath. Kirche und dem Land NRW zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel. Der Förderverein der Beratungsstelle finanziert seit 2006 mit Hilfe von Spendengeldern fachlich qualifizierte Honorarkräfte und zusätzliche Angebote für Ratsuchende. Auf diese Weise kann die Wartezeit auf einen Beratungstermin kurz gehalten werden, damit sich Krisen und Problemlagen nicht zuspitzen oder verfestigen. Durch eine Mitgliedschaft im Förderverein oder durch Spenden können auch Sie dazu beitragen, dass mehr Menschen rechtzeitig professionelle Hilfe finden. Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

Spendenkonto:

Verein zur Förderung der Beratungsarbeit
der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Wuppertal e.V.
IBAN: DE20 3305 0000 0000 2014 83
BIC: WUPSDE33
Stadtsparkasse Wuppertal



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung



Gruppenangebote und
Veranstaltungen



kompetent
offen
diskret

2024



Die Katholischen Beratungsstellen
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
in Wuppertal – Solingen – Remscheid

Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
T 0202 . 45 61 11
F 0202 . 45 69 14
E info@efl-wuppertal.de

Düsseldorfer Str. 67, 42697 Solingen
T 0212 . 22 67 33 0
F 0212 . 23 34 68 0
E solingen@efl-wuppertal.de

Blumenstr. 5, 42853 Remscheid
T 02191 . 4 62 71 28
F 02191 . 4 62 75 92
E remscheid@efl-wuppertal.de

www.efl-wuppertal.de

